

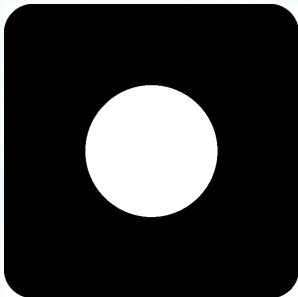
”SÖRENS UTMANING”

DRIV BOLL – SHIPPA BOLLEN – SPELA IN I
PAL – MEDTAG – PASS ELLER AVSLUT

-Driv boll – shippa över hinder – hoppa över hinder –
medtag – passa eller avsluta.

-Medtaget (sidoflyttningen) utföres åt höger om boll
kommer mot vänsterfoten och åt vänster om bollen
kommer mot högerfoten.

-Medtaget utföres både med insida och utsida av foten.



PAL™

PRACTISEANDLEARN